

Una Meta que Vale la Pena

Por: Nancy Thacker, RN, BSN
Utah Department of Health

Presión arterial, presión arterial, presión arterial. ¿Por qué escuchamos tanto acerca de la presión arterial? Porque el controlar la presión arterial es lo principal que podemos hacer para prevenir un derrame cerebral/embolia. Entre más alta esté la presión arterial más grande la probabilidad de que sufra un ataque al corazón, un paro cardíaco, un derrame cerebral o enfermedad de los riñones.

La presión alta se conoce comúnmente como “el asesino silencioso” porque no hay síntomas. Muchas personas no saben que tienen la presión alta y los que saben, no la controlan. La prueba para ver si tiene presión alta es fácil. Vaya a que le revisen la presión y hable con su doctor acerca del nivel en el cual usted deba tener la presión. Esa es su meta.

Bajar la presión alta es una meta que se debe poner. No se moleste si su presión arterial no ha llegado al nivel que su doctor le recomendó. Es posible que tome varias veces para encontrar qué funciona para usted.

No pare de tomar sus medicinas si llega a su meta. La medicina es necesaria para mantener su nivel de presión arterial donde debe de estar. No deje de tomar sus medicinas si se siente peor, pero hágaselo saber a su doctor. Hay varias medicinas que le pueden ayudar.

Sus medicinas sólo funcionan cuando se las toma, así que asegúrese de tomarlas cada día a la misma hora. Hacer ejercicio regularmente y bajar de peso pueden ayudar a bajar su nivel de presión arterial.

Siempre recuerde que las medicinas no curan la presión alta, sólo la controlan. Tan pronto deje de tomar sus medicinas, la presión arterial aumentará. Baje la presión arterial y manténgala baja para una vida más saludable y larga.

Para más información visite:
www.hearhighway.org



**HEART DISEASE &
 STROKE PREVENTION PROGRAM**
 UTAH DEPARTMENT OF HEALTH

